

Пам'ятка «Гаджети у житті дитини: як попередити залежність»

Залежність від гаджетів формується у дітей коли:

- гаджет використовується батьками для відволікання (у торгових центрах, авто, вдома, в чергах);
- гаджет використовується з метою заспокоїти дитину;
- батьки багато часу проводять за гаджетами;
- дитині недостатньо живого спілкування з батьками та однолітками;
- у дитини багато вільного часу, який не заповнений іншою діяльністю.

З метою профілактики формування у дитини залежності від гаджетів слід дотримуватися наступних правил:

1. Не використовуйте гаджети (смартфон, комп'ютер, планшет, ігрову приставку) з метою відволікання дитини, або проти нудьги.
2. Не використовуйте гаджети як спосіб заохочення.
3. Не замінійте спілкування та спільну діяльність з дитиною використанням гаджетів.
4. Визначте конкретний час та рамки перегляду мультиків, комп'ютерних ігор та неухильно дотримуйтесь їх, навіть якщо дитина капризує проти встановлених правил.
5. Не дозволяйте дитині користуватись гаджетами перед сном.
6. Слідкуйте щоб відео, ігри відповідали віку дитини.
7. Влаштовуйте «день тиші», коли вся родина відмовляється від користування гаджетами і приділяє уваги спілкуванню одне з одним.
8. Організуйте час дитини, її діяльність, замінюючи користування гаджетами на спілкування з однолітками, настільними іграми, прогулянками, заняттям спортом, творчою діяльністю.
9. І найголовніше, станьте для дитини позитивним прикладом, не зловживайте використанням гаджетів.